

# Pelle sana per tutta l'estate

LA STAGIONE CALDA PORTA CON SÉ UN AUMENTO DEL RISCHIO DI CONTRARRE NOIOSE **INFEZIONI CUTANEE**. PER NON METTERE A RISCHIO LE **VACANZE** SEGUIAMO ALCUNE SEMPLICI **REGOLE**...

A cura di  
**ANDREA BEDETTI**

**L'**arrivo della bella stagione annuncia già le prossime vacanze. Ma l'estate è anche la **stagione in cui più facilmente si scatenano le infezioni cutanee**: «La pelle è meno protetta da indumenti e più esposta a fattori ambientali: si cammina a piedi nudi sulla spiaggia o ai bordi della piscina, ci si sdraia su tappetini o asciugamani; i viaggi e i contatti con altre persone aumentano i rischi; il clima caldo e umido facilita la crescita di alcuni germi» dice il **professor Antonino Di Pietro, dermatologo e presidente-fondatore dell'Isplad di Milano**, Società internazionale di dermatologia plastica-estetica e oncologica. E sono infezioni noiose anche perché esigono sempre cure assidue per andarsene... Come salvare la pelle (e la serenità delle vacanze)? Per evitare i vari microorganismi che causano questi guai, basta seguire alcune regole, a volte note a volte meno.

## PRIMA DEL SOLE UN BEL BAGNO DI BICARBONATO

«Nei giorni precedenti all'esposizione solare, fate **bagni di acqua e bicarbonato** (un cucchiaino di bicarbonato per ogni litro di acqua). Serve a liberarvi di un problema cutaneo che potreste già avere e, se così fosse, si manifesterebbe al momento di prendere il sole. Durante la stagione invernale può capitare che sulla pelle si insedi un particolare fungo microscopico chiamato **Malassezia furfur**, responsabile della **pitiriasi versicolor**: macchiette marroni che non provocano fastidi, solamente un po' di prurito» dice l'esperto. «Questa infezione però, nel corso dell'estate, tende a ostacolare la produzione di melanina sulla nostra epidermide con il risultato di ridurre l'abbronzatura; inoltre le macchie marroni diventano molto più evidenti. L'acqua e il bicarbonato servono proprio a combattere la pitiriasi».





## MEDICATE SUBITO I GRAFFI E TAGLIATE LE UNGHIE!

«Uno dei problemi più frequenti per la pelle dei bambini è l'**impetigine** o **piodermite** ed è causata da un batterio, lo **Staphylococcus aureus**: la pelle si copre di vescicole rotonde, piene di un siero simile ad acqua, che poi si trasforma generando delle piccole crosticine giallastre. Questo batterio penetra sotto la pelle e provoca l'infezione, passando attraverso graffi e piccoli tagli. Quindi **il problema è prevenire medicando subito e al meglio, anche i graffi più banali che il piccolo si procura**: vanno lavati, disinfettati e coperti con un cerotto. Inoltre, tenete le sue unghie sempre corte. Dopo un bagno in mare, o in piscina, fategli subito la doccia».

## ANCHE IN SPIAGGIA USATE GLI ZOCCOLI E MAGARI LO SPRAY

«Non dimenticate mai d'**indossare i sandali o gli zoccoli sulla spiaggia**, non solo in piscina e nelle docce. E per **difendere meglio i piedi adoperate anche gli speciali spray protettivi**, in vendita in farmacia. Per difendersi da cosa? Dal **papilloma virus**, che se penetra la pelle e si moltiplica formando delle colonie, dà luogo alle dolorose verruche. Una verruca ha l'aspetto di un piccolo punto bruno, nerastro, dalla consistenza dura; se viene schiacciato (e quando si forma sulla pianta del piede lo è per forza, a ogni passo...) provoca dolore perché



## Indossate sempre indumenti intimi in puro cotone e... state alla larga dal sudore

**F**orse non saranno quelli con il look che vi piace di più, ma almeno **per l'estate indossate sempre indumenti intimi di puro cotone**. E se avete la tendenza a sudare molto, mettete anche un **fazzoletto di cotone sotto il reggiseno**. Tutto questo serve a far traspirare meglio la pelle e a evitare che si creino quei ristagni di sudore che sono le condizioni in cui prospera la Candida, in particolare nelle pieghe cutanee: sotto al seno, all'inguine e fra i glutei. La candidosi provoca chiazze di color rosso vivo, circondate da un bordo bianco. L'epidermide è lucida e tesa e la sensazione di prurito e di bruciore è molto fastidiosa.

così facendo l'epidermide indurita preme sulle terminazioni nervose. Un disturbo che è sempre meglio prevenire perché, se non vengono curate, tendono ad aumentare di numero e anche con le giuste terapie non sempre si riescono a eliminare rapidamente».

## NON TOCCATE... ANIMALI SCONOSCIUTI

«Anche se amate gli animali, **state attenti con quelli che non conoscete**. Non toccate mai i gatti e i cani che potrebbero essere randagi, soprattutto se hanno sul corpo chiazze senza pelo. E naturalmente, se notate una macchia di questo tipo sull'animale che vive con voi, avvolgetelo in un lenzuolo e portatelo dal ve-

terinario. Di solito queste lesioni sono dovute a **micosi**, quella che un tempo si chiamava tigna, cioè un'infezione dovuta a un fungo microscopico (ne esistono di tre o quattro specie diverse, ma il risultato è uguale). Il caldo e l'umidità aumentano moltissimo il rischio che gli animali la contraggano, per cui d'estate bisogna stare molto attenti. Perché queste micosi sono contagiose e gli animali domestici possono trasmetterla all'uomo. In questo caso si manifesta con chiazze glabre, grandi come una moneta, tra i capelli e macchie chiare al centro con il bordo scuro sulla pelle; liberarsene è impegnativo perché bisogna applicare farmaci, stare attenti a non contagiarsi...».



### IL NOSTRO ESPERTO



### PROFESSOR ANTONINO DI PIETRO

Dermatologo e presidente fondatore dell'Isplad di Milano, Società internazionale di dermatologia plastica-estetica e oncologica.

## UN CONSIGLIO IN PIÙ: MANGIATE BENE

### Frutta e verdura per proteggersi

Una pelle nutrita in maniera corretta è una pelle bella e sana, naturalmente protetta dalle aggressioni esterne. A livello di prevenzione generale, provvediamo perciò a fare il pieno di vitamine e sostanze funzionali, almeno un mese prima delle nostre vacanze, mangiando frutta e verdura, cereali e assicurando la giusta idratazione: bevete almeno due litri di acqua al giorno.

